

拉伸训练图解

THE STUDENT'S ANATOMY OF STRETCHING MANUAL

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著
郭雨霁 刘尚明 主译



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

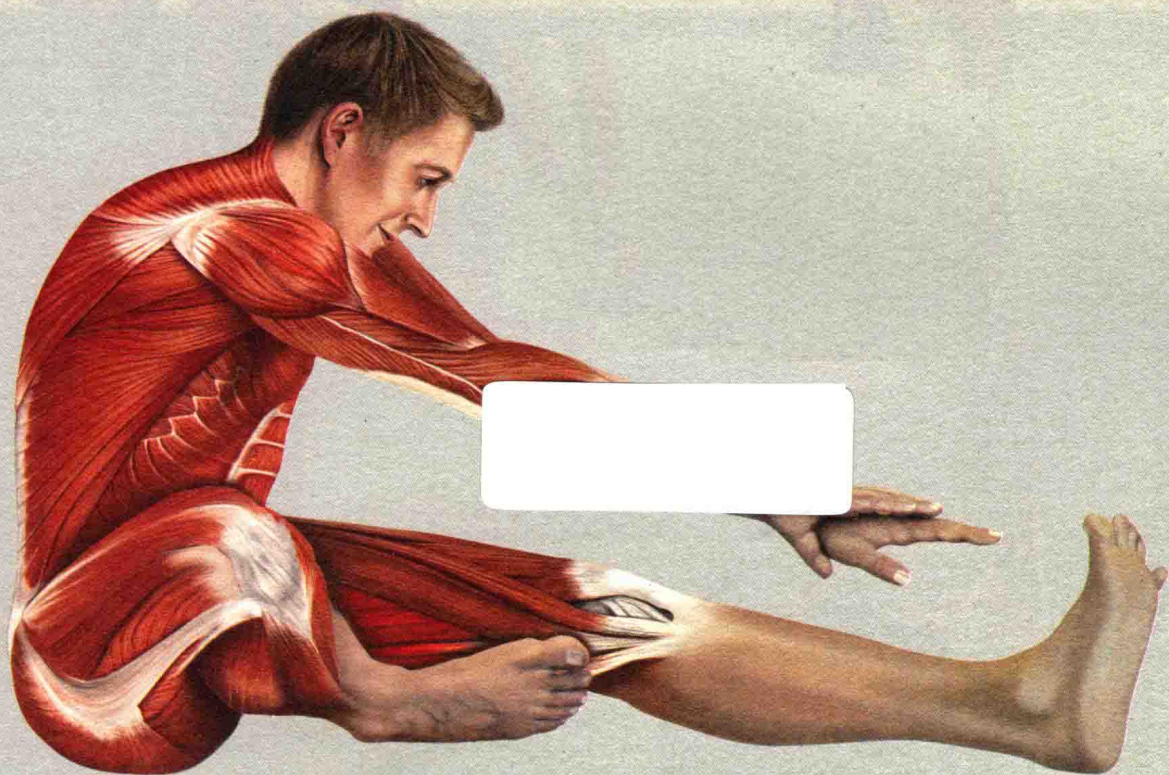
家庭健身必备

拉伸训练图解

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

郭雨霁 刘尚明 主译

王婧婧 李迎辉 刘灵逸 卓豪 庞琨琨 高秀 韩爱民 参译



图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸训练图解 / [美] 阿什维尔等编著 ; 郭雨霁等译 .
— 济南 : 山东科学技术出版社 , 2016
ISBN 978-7-5331-7957-1

I. ①拉… II. ①阿… ②郭… III. ①健身运动—图谱
IV. ① G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233354 号

王婧婧 李迎辉 刘灵逸 卓 豪 庞琨琨 高 秀 韩爱民 参译

The Student's Anatomy of Stretching Manual

First published in 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

This publication and arrangement © copyright 2014 by Global Publishing
Book Pty Ltd

Text © copyright 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

Illustrations © copyright 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

Simplified Chinese translation edition © 2015 by Shandong Science and
Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字15-2015-88

拉伸训练图解

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著
郭雨霁 刘尚明 主译

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

地址: 北京市通州区光机电一体化产业基地政府路2号

邮编: 101111 电话: (010)59011300

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 12

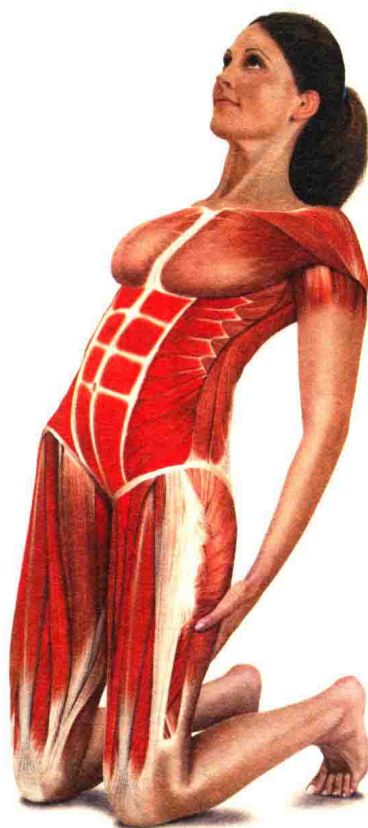
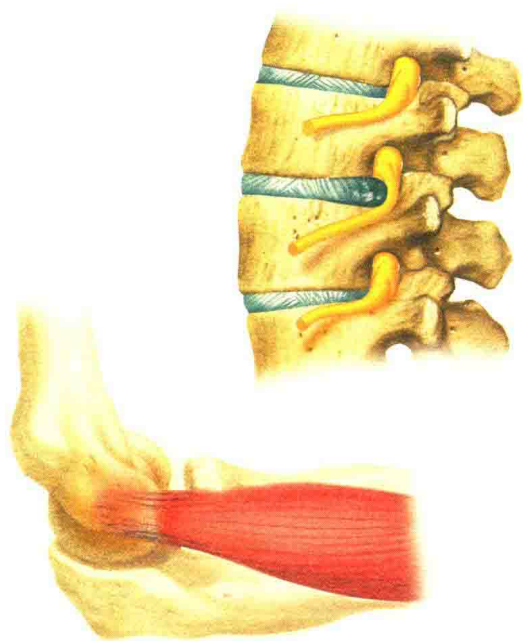
版次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7957-1

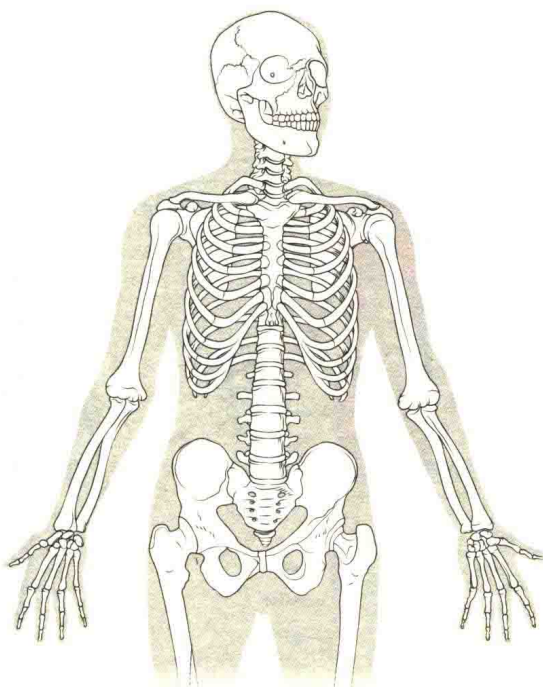
定价: 75.00元

目 录

本书结构	10	怎样正确地拉伸?	50	双臂外展拉伸	82
解剖概述	12	特定群体的拉伸	54	上肢拉伸	84
身体部位	14	拉伸训练的要领	58	上臂和前臂的关节和肌肉	86
肌肉系统	16	颈部拉伸	60	肱三头肌拉伸	88
骨骼系统	18	颈部的肌肉和关节	62	跪式前臂拉伸	90
神经系统	20	颈部的旋转和侧位拉伸	64	腕屈肌和腕伸肌拉伸	92
循环系统	21	颈部前屈伸展和伸长运动	66	旋腕拉伸	94
身体的运动	22	颈部的前伸运动	68	手指拉伸	96
拉伸的原则	24	肩部拉伸	70	躯干拉伸	98
什么是拉伸?	26	肩部的肌肉和关节	72	躯干的肌肉和关节	100
肌肉、关节和神经	32	身前交叉肩拉伸	74	腹部支撑拉伸和眼镜蛇	
不同类型的拉伸	40	肩袖拉伸	76	拉伸	102
拉伸时的安全	46	协助式冈下肌和肩胛下肌		站立侧拉伸	104
		拉伸	78	跪姿和站姿腹部旋转拉伸	
		环绕和单臂外展拉伸	80		106



背部拉伸	108	股部拉伸	134	彩色练习页	160
背部的肌肉和关节	110	腿部和股部的关节和肌肉	136	肌肉系统	162
单臂背阔肌拉伸	112	站姿股四头肌拉伸	138	胸部和腹部肌肉	164
双膝向胸腔拉伸和婴儿式拉伸	114	坐姿单腿和站姿趾式腘绳肌肌腱拉伸	140	上肢肌肉	166
牛式拉伸和猫式拉伸	116	卧位腘绳肌肌腱拉伸	142	下肢肌肉	170
跪姿背部旋转拉伸	118	站姿腘绳肌肌腱和坐姿内收肌拉伸	144	肌肉分类	172
下背部旋转拉伸	120	侧弓步内收肌拉伸	146	关节	173
臀部拉伸	122	腿部和足部拉伸	148	骨骼系统	174
臀部的肌肉和关节	124	腿部、足部和踝部的关节和肌肉	150	脊柱	176
仰卧交叉拉伸	126	踵落拉伸	152	上肢骨骼	178
坐姿臀部拉伸	128	站姿胫前区和跟腱拉伸	154	下肢骨骼	182
站姿膝关节拉伸和鸽式臀拉伸	130	前倾位小腿拉伸	156	神经系统	184
站姿髂外侧拉伸和梨状肌拉伸	132	踝旋转和脚趾蹲坐式拉伸	158	上肢和下肢神经	184
				参考	186
				词汇表	188
				索引	189

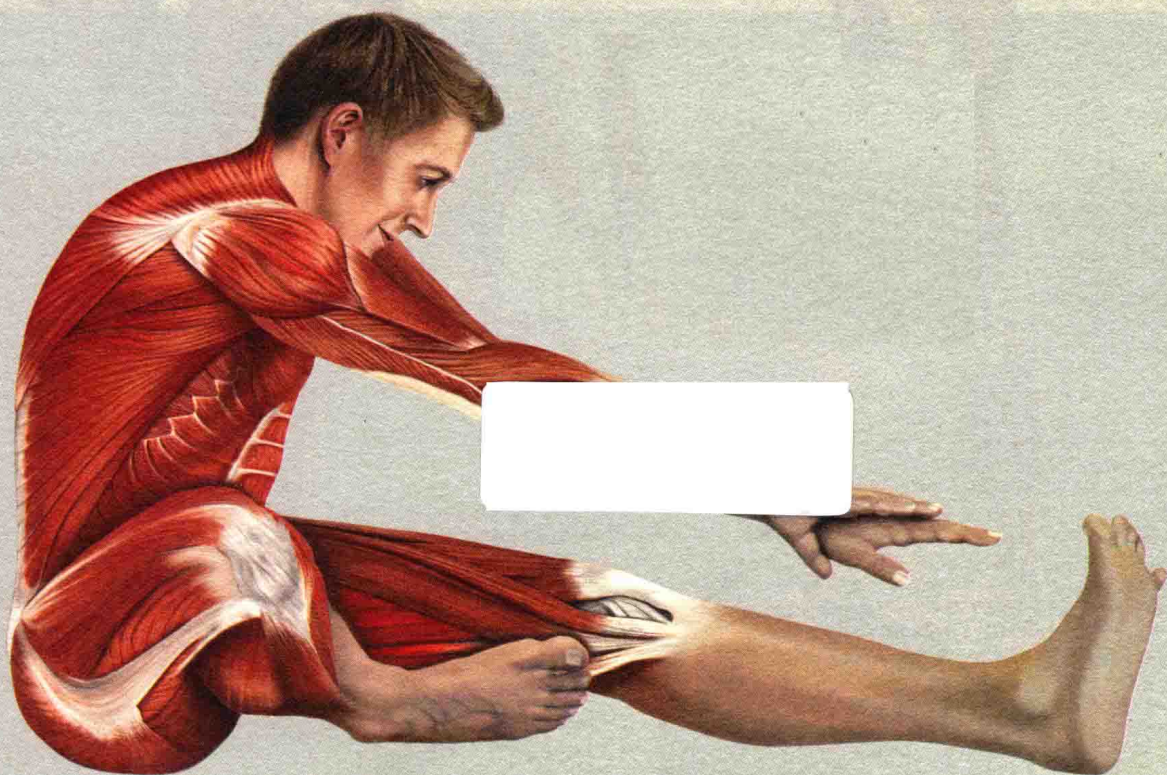


拉伸训练图解

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

郭雨霁 刘尚明 主译

王婧婧 李迎辉 刘灵逸 卓豪 庞琨琨 高秀 韩爱民 参译



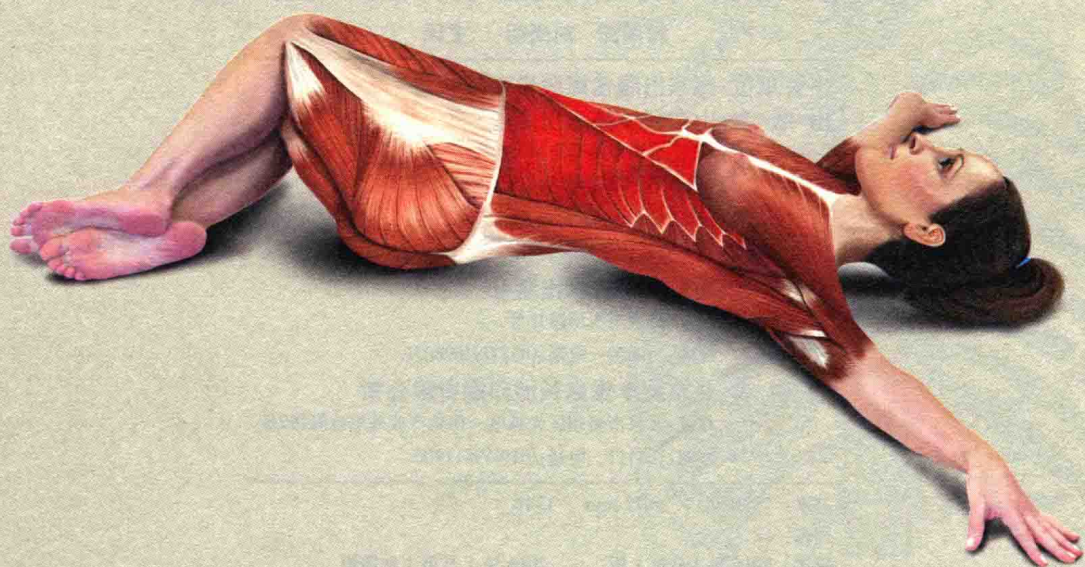
山东科学技术出版社



拉伸训练图解

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

郭雨霁 刘尚明 主译



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸训练图解 / [美] 阿什维尔等编著 ; 郭雨霁等译 .
— 济南 : 山东科学技术出版社 , 2016
ISBN 978-7-5331-7957-1

I. ①拉… II. ①阿… ②郭… III. ①健身运动—图谱
IV. ① G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233354 号

王婧婧 李迎辉 刘灵逸 卓 豪 庞琨琨 高 秀 韩爱民 参译

The Student's Anatomy of Stretching Manual

First published in 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

This publication and arrangement © copyright 2014 by Global Publishing
Book Pty Ltd

Text © copyright 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

Illustrations © copyright 2014 by Global Publishing Book Pty Ltd

Simplified Chinese translation edition © 2015 by Shandong Science and
Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字15-2015-88

拉伸训练图解

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著
郭雨霁 刘尚明 主译

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

地址: 北京市通州区光机电一体化产业基地政府路2号

邮编: 101111 电话: (010)59011300

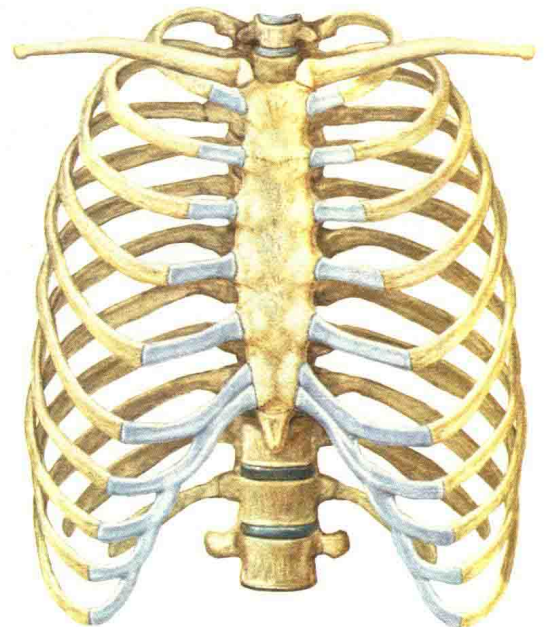
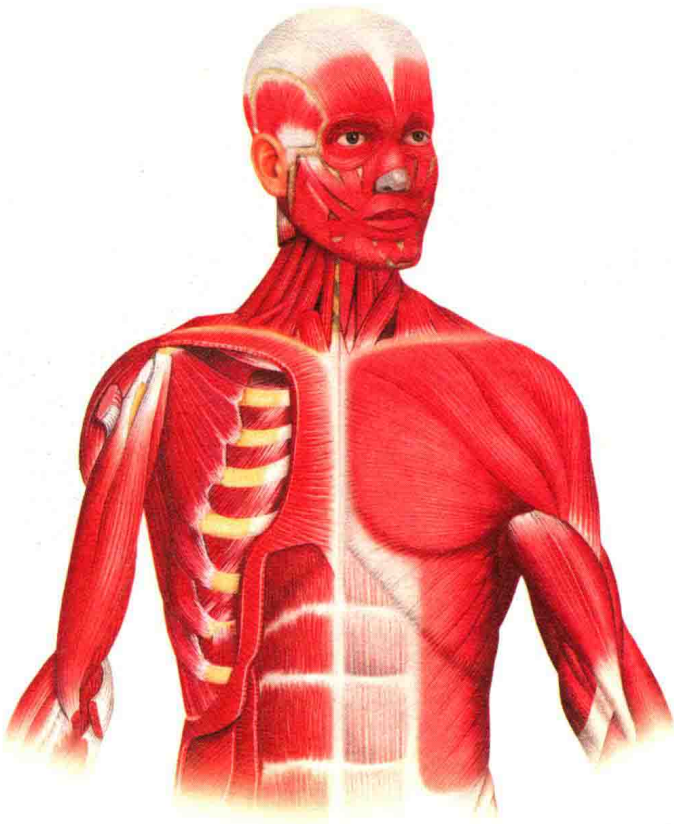
开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

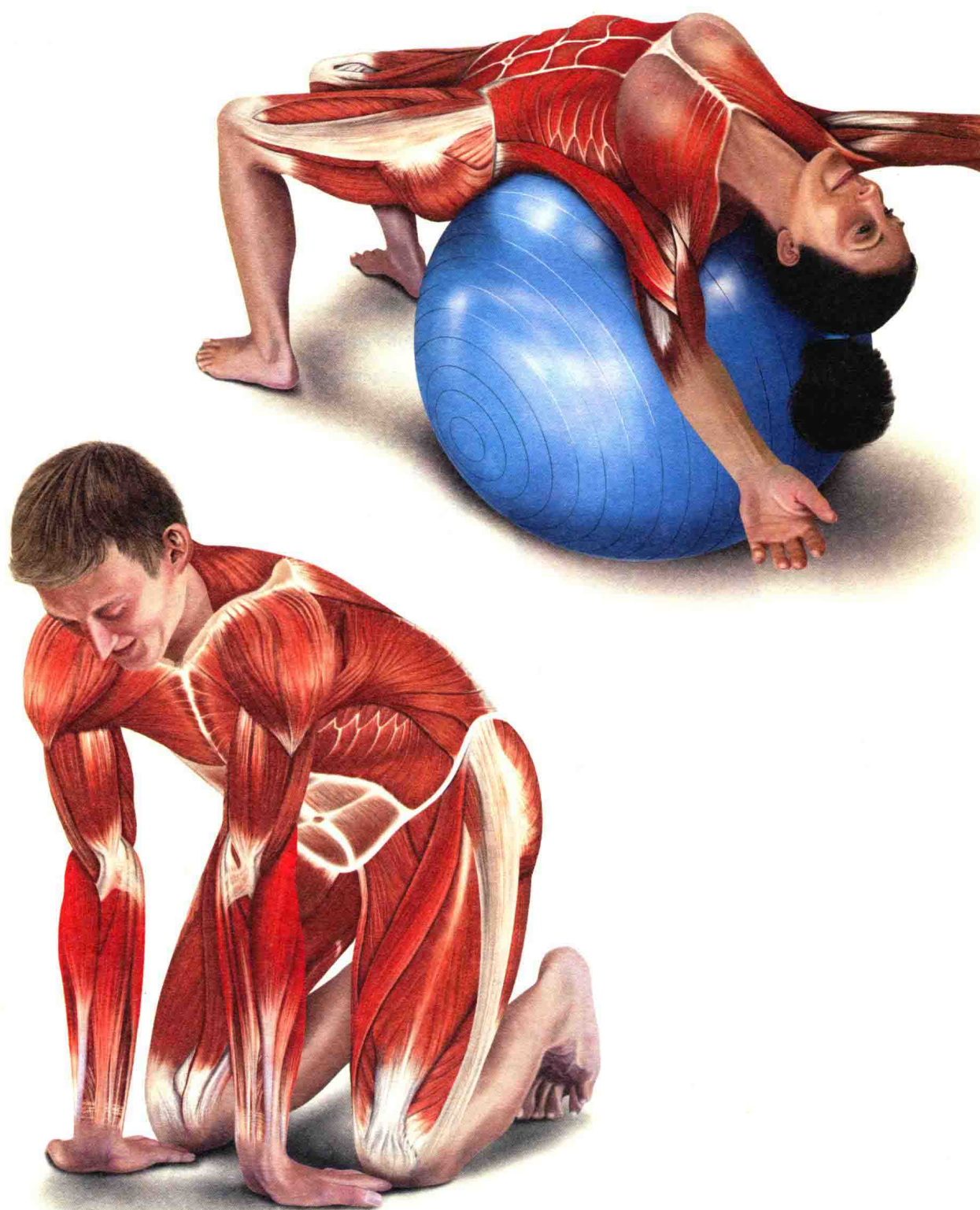
印张: 12

版次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷


ISBN 978-7-5331-7957-1

定价: 75.00元





前 言



身体素质不只是简单的肌肉力量和块头。肌肉骨骼系统是关节、韧带、肌腱和肌肉的复杂整合，各个部位的适当功能是最理想身体功能的基础。轻柔拉伸可使这些部分保持在最佳的状态，确保你体验到关节在能承受的最大范围内的运动，并且保护关节和肌群远离受伤。拉伸还可为你提供训练程序中的重要前奏和尾声。

在这本书里，我们收集了 50 种拉伸训练，这将确保你能锻炼到身体所有的主要肌群并根据你的情况设计适当的拉伸方法。每个拉伸动作训练都配有彩色插图，不仅为你展示了如何拉伸，而且还让你的肌肉在特殊的拉伸中获益。一些更深处的肌肉虽然在图示上并不能看到，但是它们也可在拉伸中获得益处。每个拉伸动作训练都确保伴有特别的技巧指导和活动要点。

根据身体活动的不同形式，确保小心地跟随每个拉伸指令，注意每个安全要点，这将使损伤的风险降到最小，确保你在每个拉伸训练中充分获益。如果存在关节不稳定的情况（如陈旧性肩关节脱臼），你应该在尝试有关的拉伸训练前咨询相关的医务人员。

将拉伸训练融入日常生活中是一个有效的方法，可以最大程度完善你的体能，并且使你的关节更加灵活。为此，你应该尽快采取行动，并且在日常生活中进行拉伸训练。

Ken Ashwell 教授

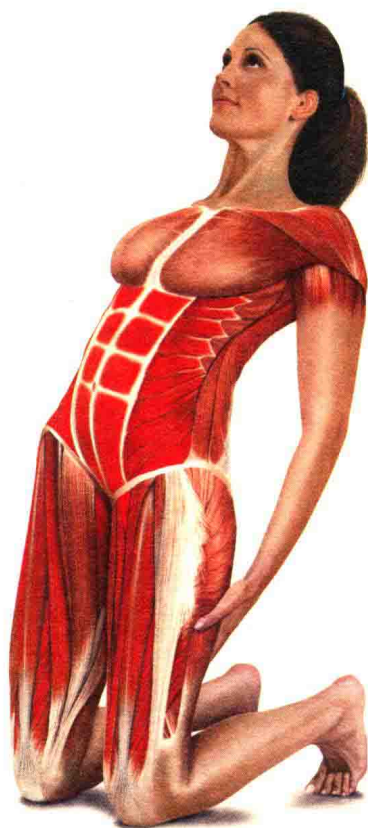
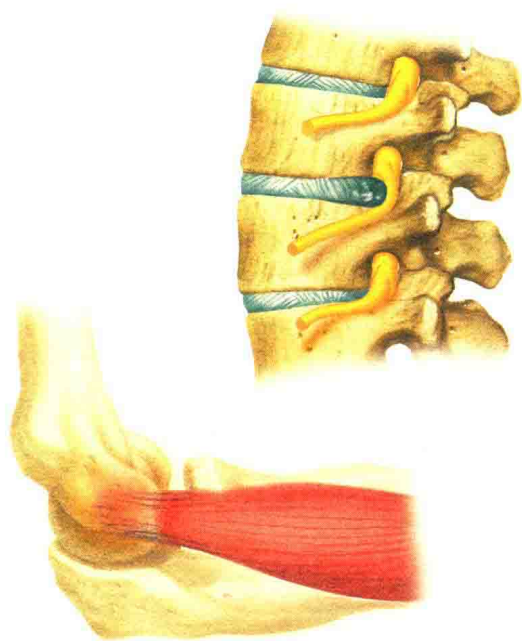
解剖部

医学科学院，医学系

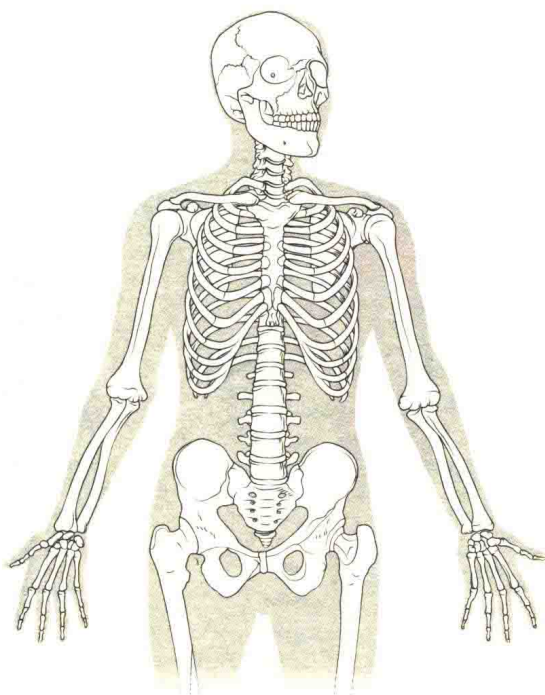
新南威尔士大学，悉尼，澳大利亚

目 录

本书结构	10	怎样正确地拉伸?	50	双臂外展拉伸	82
解剖概述	12	特定群体的拉伸	54	上肢拉伸	84
身体部位	14	拉伸训练的要领	58	上臂和前臂的关节和肌肉	86
肌肉系统	16	颈部拉伸	60	肱三头肌拉伸	88
骨骼系统	18	颈部的肌肉和关节	62	跪式前臂拉伸	90
神经系统	20	颈部的旋转和侧位拉伸	64	腕屈肌和腕伸肌拉伸	92
循环系统	21	颈部前屈伸展和伸长运动	66	旋腕拉伸	94
身体的运动	22	颈部的前伸运动	68	手指拉伸	96
拉伸的原则	24	肩部拉伸	70	躯干拉伸	98
什么是拉伸?	26	肩部的肌肉和关节	72	躯干的肌肉和关节	100
肌肉、关节和神经	32	身前交叉肩拉伸	74	腹部支撑拉伸和眼镜蛇	
不同类型的拉伸	40	肩袖拉伸	76	拉伸	102
拉伸时的安全	46	协助式冈下肌和肩胛下肌		站立侧拉伸	104
		拉伸	78	跪姿和站姿腹部旋转拉伸	
		环绕和单臂外展拉伸	80		106



背部拉伸	108	股部拉伸	134	彩色练习页	160
背部的肌肉和关节	110	腿部和股部的关节和肌肉	136	肌肉系统	162
单臂背阔肌拉伸	112	站姿股四头肌拉伸	138	胸部和腹部肌肉	164
双膝向胸拉伸和婴儿式拉伸	114	坐姿单腿和站姿趾式腘绳肌肌腱拉伸	140	上肢肌肉	166
牛式拉伸和猫式拉伸	116	卧位腘绳肌肌腱拉伸	142	下肢肌肉	170
跪姿背部旋转拉伸	118	站姿腘绳肌肌腱和坐姿内收肌拉伸	144	肌肉分类	172
下背部旋转拉伸	120	侧弓步内收肌拉伸	146	关节	173
臀部拉伸	122	腿部和足部拉伸	148	骨骼系统	174
臀部的肌肉和关节	124	腿部、足部和踝部的关节和肌肉	150	脊柱	176
仰卧交叉拉伸	126	踵落拉伸	152	上肢骨骼	178
坐姿臀部拉伸	128	站姿胫前区和跟腱拉伸	154	下肢骨骼	182
站姿膝关节拉伸和鸽式臀拉伸	130	前倾位小腿拉伸	156	神经系统	184
站姿髂外侧拉伸和梨状肌拉伸	132	踝旋转和脚趾蹲坐式拉伸	158	上肢和下肢神经	184
				参考	186
				词汇表	188
				索引	189



本书结构

这本书的内容包括四个基本部分：全彩色的解剖概述、各种拉伸的原则、全彩色拉伸训练的要领和彩色练习页，前三部分组成了本书的主体。

解剖概述部分详尽精确地注明了人体各个局部的解剖结构。这些结构知识让读者在做拉伸运动时，理解相关的人体结构是如何相互合作共同作用的。解剖概述见于相应的拉伸运动引言。

拉伸的原则和拉伸训练的要领的各章节，分别说明了人体八个部位的拉伸，从颈部、肩部一直到腿部、足部，每个章节都有正位（正面观）的解剖学图例，标注这一部分运动到的重要肌肉，这样你在锻炼时就能理解这些肌肉是如何被拉伸的。这不仅增加了你的解剖学知识，更能让你的锻炼效果事半功倍。

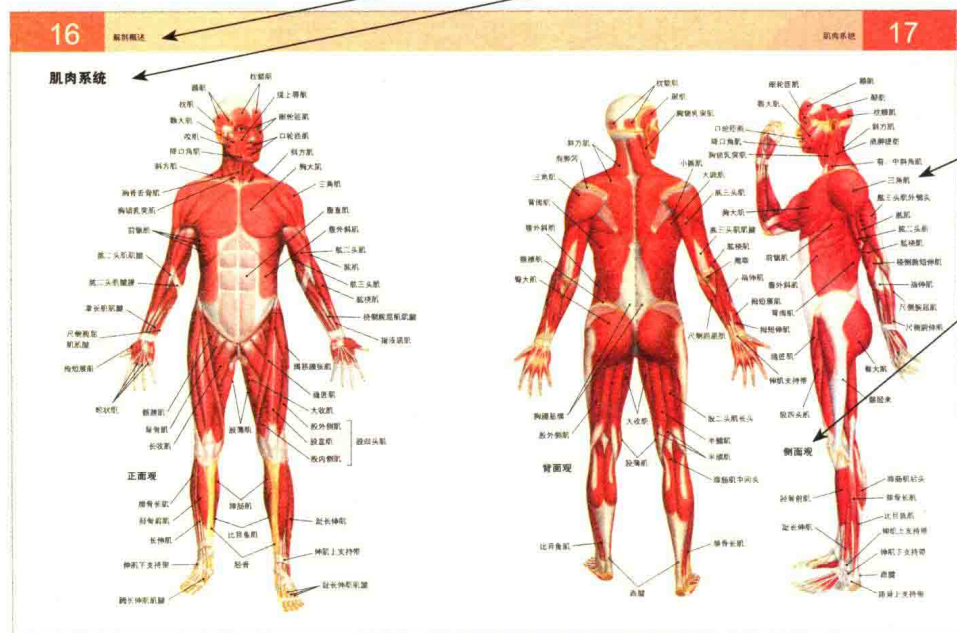
彩色练习页部分是对前面内容的补充，有助于你理解包括肌肉、骨骼及神经在内的机体重要系统。不同部分的彩色标注有助于你记忆相关肌肉、骨骼及神经的位置。你可以在空白处填上缺少的名称以检测对相关知识的掌握程度，答案见于每页的下面。

解剖概述页面

此章节包含彩色双页概述，可以让你对特定系统的身体部位一目了然，你还可以在拉伸指南的每个章节的起始部分找到一个附加的概述页。

章名

主标题



图注

标明身体系统、器官或者微观结构的重要部分。

插图标题

标明身体部位的命名，必要时也包括身体方位。

解剖概述

